



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir – 30-45 min*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées – des engagements d'humaine à humaine, co-construits.



## UNE INVITATION

Ces accords sont les vôtres. Lela mono facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Vous pourrez les rediscuter en cours de semaine si besoin (voir carte SOS S3).

# DÉROULÉ ACCORDS D'ÉQUIPAGE

## 1. POSER LE CADRE

Lela mono explique : "On va créer ensemble les règles de notre équipage. Chacune peut proposer, questionner, ajuster."

Prenez une feuille vierge. Écrivez en haut : ACCORDS  
D'ÉQUIPAGE

## 2. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Par thème, tour de table : "Qu'est-ce qui est important pour moi ?"

Thèmes possibles : Communication – Sommeil – Fatigue/repos – Gestion tensions – Droit à l'erreur – Humour/limites – Moments solo – Rangement – Relation au à la mono

⚠ Veiller à l'équilibre temps de parole

## 3. FORMULER LES ACCORDS (10 min)

Transformer en accords actionnables. Ex : "respecter le sommeil"  
→ "silence carré après 22h30"

## 4. VALIDER & SIGNER (5 min)

Lire à voix haute. Tour d'objections : "Cet accord nuirait-il au groupe ou à moi ?" Si objection → ajuster. Sinon → adopté. Chacune signe (initiales, dessin...).

## ANCRAGE

Affichez la feuille dans le carré, visible de toutes. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7).

→ Prochaine étape : M3 Introduction des rôles